すべての女性が、心も身体も美しく健康的に過ごしていくために

# ソフィア BBT 通信

No.3
2008 年　春

☆☆☆

## News

1．東京女子医大の研究　経過

## Topics/ウーマンズヘルスの周辺

1．　月経周期とダイエット
　　“偽装ダイエット”から離脱しよう
2．【連載②】“心と身体の変わり目”に、「色」を取り入れ生き生きと！
　色を食して月経周期で元気になる
　＊コラム「ライフスタイルにぴったり寄り添うソフィアレイ」

☆☆☆

## ソフィアシリーズ商品概要

ソフィア BBT 通信では、世界で初めて多機能型婦人体温計を開発したニシトモから
商品周辺のニュースと、女性の心と身体の健康に関する話題をお届けします
※BBT（basal body temperature）は基礎体温のことです
http://www.nishitomo.com/

☆　株式会社ニシトモ　お問合せ先☆
東京営業所　斎藤加奈江
千代田区鍛冶町 2-10-4　第一野田ビル　TEL　03-5294-3385/Fax 03-5294-3386
☆取材・商品貸出　お問合せ先☆
(株)ジャパンピーアールビジョン　担当：千手みほ
中央区銀座 5-10-6　御幸ビル　TEL03-3574-6591/Fax 03-3574-0056 senju@jprv.co.jp

## News

### 1. 東京女子医大の研究

「月経周期と香りの関係」についての研究―7 月、ウーマンズヘルス学会で発表予定

ニシトモでは、東京女子医科大学 大学院 看護学研究科で久米美代子教授のもとに進めている、「女性のライフステージごとのヘルスケアへの貢献をめざした研究」に協力しています。

“女性特有の月経を基盤にして、女性ならではのエビデンス（調査結果）を集めることができればもっと役立つことがあるはず”という視点からスタートした研究。女性ホルモンは、女性機能だけでなく、身体のあらゆる部位や機能に影響を与えていることは、従来、言われてきていたそうですが、実際にそのエビデンスを取っていくために必要なホルモンバランスの把握＝月経周期を正確に把握することが課題となっていたそうです。

そこで、被験者たちに基礎体温を測り、正確に記録してもらわなくてはならないと考え、使いやすく正確なデータ回収ができる婦人体温計としてソフィアシリーズが選ばれ、ソフィアレイおよびプチソフィアを研究協力として提供させていただきました。

いくつかの研究が進行中ですが、「月経周期と香りの関係」については、7 月 19 日に行われる「日本ウーマンズヘルス学会」で発表予定とのことです。日本ウーマンズヘルス学会に関する情報は下記のウエブサイトをご参照ください。

http://www.whs.jp/index.html

## Topics/ウーマンズヘルスの周辺

### 1. 月経周期とダイエット

”偽装ダイエット“から離脱しよう

“ダイエット”――女性にとって普遍不滅の関心事。

最近は、極端な食事制限によるダイエットの危険性が唱えられて、“健康的”であることが大事だという理解は広まりましたが、相変わらず、かなりやせている人からでさえも「やせたい」と言う言葉を聞きます。

実際、健康的に美しくなるためのダイエットは、どうしたらできるのでしょうか？

自らの経験からダイエットにはタイミングがあることに気づき、「タイミングダイエット」を提唱してきた宮本裕子先生にお話を聞きました。

**“偽装ダイエット”に励んでいませんか？**

過激なダイエットは、見た目がやせるだけで、実は、たくさんの危機を身体にもたらすだけの”偽装ダイエット“です。

過激なダイエットをすると、確かに体重は減りますが、月経不順になったり、月経が止まってしまったりと、身体のリズムがめちゃくちゃになってしまいます。そして、身体は疲れて、じわじわと内側から老化し、肌の調子も整わなくなってきます。人の心と身体は、それぞれ単独で動いているのではなく、絡み合い影響し合っているので、身体のリズムが狂うことで、心のバランスも崩れてきます。

標準体重より 20%以上少ない、極端に痩せた状態が 3 ヶ月以上続いている、病気でもないのに食べられなかったり、人に隠れてこっそり食べたりするようだったら、危ないと思ってみてください。

また、体重がほんの 1-2kg増えただけで、「肥った」と気にしている人は、少し落ち着いて考えてみてください。

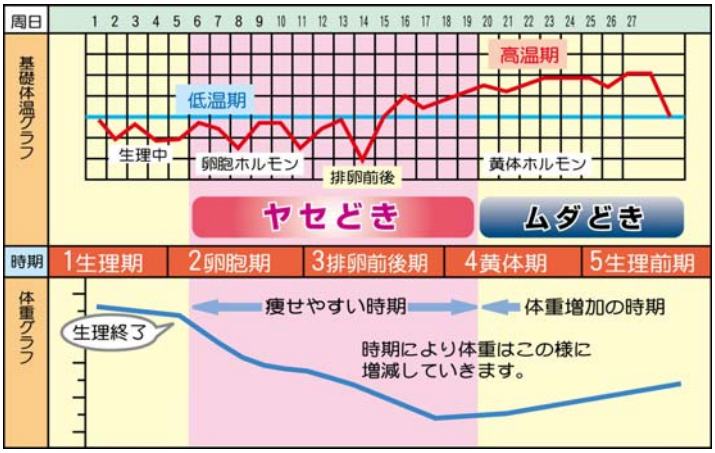
ダイエットをしようと思ったら、まずは一度、自分自身の身体のリズムを把握してみることをお勧めします。

**タイミングダイエット――身体の巡りに気付いて＜ヤセ時＞と＜ムダ時＞のカレンダーを利用しよう**

健康を保つには、食べること、動くこと、そして休むことが基本中の基本です。やせるためにこれを犠牲にしたり、極端に動いたりするのではなく、月経によって体調が変化するリズムを把握して、タイミングに応じて＜食べる＞、＜動く＞、＜休む＞を効果的に調整すれば、必ず結果を出すことができます。

例えば、月経が近づくと黄体ホルモンの影響でむくんだ状態がつづき体重は増加します。体重が増えたからといって、この時期に運動をしても、体重は減りにくいどころか、かえって増えてしまうこともあります。ダイエットにとって＜ムダどき＞なこの時期には、無理せず好きなものを食べて身体を休めると、心もリラックスすることができます。一方、月経が終わってからの時期は＜ヤセどき＞。体重が減っているときは、運動でさらに皮下脂肪を使うやせやすい時期ですので、空腹時に体操をするとよいでしょう。また、この時期にはタンパク質をしっかり摂り、主食を減らすと、やはり皮下脂肪減少の効果が上がりやすくなります。

下の図を参考にして、自分自身の身体のリズムカレンダーを作り、試してみてください。




40 年余りにわたってタイミングダイエットを研究し唱えてきた宮本先生の所には、ダイエットという目的のもとに極端な食事制限をして、身体と心をボロボロになるまで擦り減らしてしまった人たちからの涙ながらの相談がたくさん寄せられ続けているそうです。そして、後になって、多くの相談者たちから「このタイミングダイエットを知ったことで気持ちが楽になった」というメッセージが届くのだそうです。

★　参考:『ヤセ周期カレンダー　体内の月時計でひと月 4 キロの秘密』(宮本裕子著、青春出版社)

## 2.【連載②】“心と身体の変わり目”に、「色」を取り入れ生き生きと！

### 色を食して月経周期で元気になる

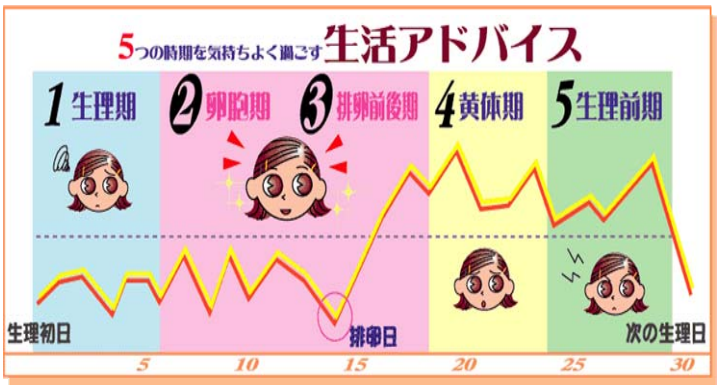
月経周期の中でホルモンの変化により、女性は心や体に様々な変化が表れやすいと言われています。

あなたは今どの時期ですか。そして体の調子はいかがでしょうか？

今回は月経周期をめぐって起こりやすい不快な症状を乗り切り、あなたの気持ちとライフスタイルに合った過ごし方を見つけられるように、食事で工夫するポイントと色についてご紹介します。

## 第 1 ステップ：自分の時期を把握する

貴女は今、どの時期にいるか把握していますか？月経周期は大きく分けると次の5つに分かれています。




**①「月経（生理）期」**：憂鬱な日が続く時期。寒さが続くと血行が悪くなりやすく、冷えは月経痛の増強につながりやすいので注意したいですね。温かい食事をゆっくりよくかんでとると体も温まります。
**②「卵胞期」③「排卵前後期」**：月経が終わってからの時期は、心も安定して体の調子が良く多少無理がきく時期。活動的に過ごしましょう。
**④「黄体期」**：排卵後、基礎体温が高くなり、黄体ホルモンの影響でデリケートな時期です。頑張りすぎないようにしましょう。
**⑤「月経（生理）前期」**：心身ともにトラブル状態。イライラが募るこの時期、上手に乗り切りましょう。

## 第 2 ステップ：自分の食生活を見直す

### ●無理なダイエットをしていませんか？

若い女性のやせ願望が強まっているといわれています。体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）で表される体格指数（BMI）で普通体重や低体重の数値の人でも、体重を落とそうとしている女性が多いようです。

食事を極端に少なくする無理なダイエットは、女性の健康を保つホルモンバランスを崩し、生理不順や不妊症、栄養失調、そして骨そしょう症など、あらゆるマイナス症状へのきっかけとなってしまいます。食材にはそれぞれ、おいしさ、色、香り、歯ごたえ、など様々な楽しみがあります。そこからエネルギーをもらい、健康を維持していきましょう。

### ●食材のバランス＝ホルモンバランスといえるほど、バランスは大切

主食、主菜、副菜、牛乳、乳製品、果物のそろった食事をとっていますか？

主食はご飯、パン、麺類などで主に熱や力のもとになります。主菜はメインディッシュで肉、魚、大豆製品などで、たんぱく質や脂質の供給源。身体を作るのに必要なものです。副菜は野菜、海草、きのこ類などでビタミンやミネラル、食物繊維の供給源になり、体調を整えてくれます。

外食続きで野菜不足や油っこい食事が続いていたり、おにぎりやパンなどの単品で食事が終わったりしていませんか？また、朝食をとらないことが当たり前という方も多い昨今です。月経周期の中での不快な症状には、不安やイライラするなどの精神的な不快感、月経の出血による鉄欠乏性貧血、下腹部などの痛み、むくみなどがあげられていますが、こうした症状もバランスのよい食事をとることで起こりにくくなります。

## 不快な症状を和らげるためのチェックとヒント

### ●月経周期の中での不安やイライラ改善にはカフェインよりハーブを

カフェインを摂りすぎていませんか？

お茶やコーヒーなどに含まれているカフェインは、血管を縮めて血流を悪くし、体も冷え、イライラの原因につながりやすいのでとりすぎには注意。カフェインを控えて常温の水を一日１～１．５L飲みましょう。好きな香りのハーブティーはお勧めドリンク。リフレッシュやリラックス効果もあります。

### ●鉄分が不足しがちな女性にはレバーや魚介類が必要

毎月の月経による出血で女性は鉄分不足が心配です。バランスのよい食事を基本に、鉄分の多い食品をとりいれていきましょう。

動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）の方が植物性食品に含まれる鉄分（非ヘム鉄）より体内への吸収率は高くなります。ヘム鉄の多い魚介類（あさりの水煮、きはだまぐろ、かつお）などがおすすめです。また、赤身肉やレバーもお勧め。レバーは食べにくければレバーペーストをクラッカーとともにとってみたり、スモークレバーなども試してみたりするとよいでしょう。

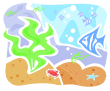
また、吸収率が高いといわれる植物性食品の鉄分もビタミンCと一緒に摂るとさらに吸収率がアップします。納豆などの大豆製品や野菜、海藻類（干しひじき、きくらげ）など、日頃とりやすい食品も多いのでこまめにとるとよいでしょう。たんぱく質にも鉄の吸収を高める効果があります。

★小松菜とあさりの水煮を卵とじにすると鉄分がたっぷり摂れますよ！むくみのある場合は塩分のとりすぎに注意してください。

### ●月経前期の不快な症状にはビタミンB6が豊富なカツオやマグロをサラダで

VB6はホルモンバランスの不安定な時期の不快な症状を和らげてくれます。肉や魚など動物性食品に多く含まれ吸収も良いとされています。

★かつおやまぐろの切り身は鉄分やVB6が豊富です。ビタミンの多いお好みの野菜と共に切り身のサラダはおすすめです。お好みのドレッシングにレモンやグレープフルーツも加えると、更にビタミンCをプラスできます。



### ●五色五味の食物をバランスよく

前（秋冬）号でご紹介したように、五色五味の食物をバランス良く摂りましょう。

五色は赤・青・黄・白・黒、五味は苦い、酸っぱい、甘い、辛い、しょっぱいです。赤は心臓、青は肝臓、黄色は脾臓、白は肺、黒は腎臓と膀胱、と五臓を守ると言われます。

最近は、この中の「黒」がとても注目されています。幼児や子どものお弁当まで、お母様達が競って「黒」い食材を入れるそうですよ。ブラックフードは赤血球を増やし、体の端々まで酸素が運ばれて、体温を上昇させます。体を芯から温めて血行を良くしてくれるので、月経痛やむくみ、腰痛、そして冷えにも効果があるとされています。代謝機能を高め、血液を浄化させ、疲労も回復させる・・・。ブラックフードのパワーはスゴい！ですね。黒酢・黒米・ひじき・きくらげ・プルーン・レンコンも・・・まだまだ沢山あります。

赤ワインもお勧めです。赤ワインにオレンジやレモンのスライスやお好みのスパイス、そして蜂蜜やグラニュー糖を（これはお好みです）加えて、少しあたためてホットドリンクにします。不安、イライラなどで寝付けない時にこれを飲めば、ぐっすり眠れて元気な朝を迎えることができます。

以下のドリンクもお勧めです。
**カモミールティ** … 月経時に目がショボショボするという方にぴったり。ティーパックをオフィスに用意しておくのも良いですね。寝付きを助けてくれます。
**ペパーミントティ**… 爽やかな香りが気持ちをリフレッシュしてくれて、元気が出ます。
**ジンジャーティ** … 血の巡りによく効きます。月経時には顔色がすぐれない、クマが目立つという声もありますね。そんな時に是非どうぞ。風邪の万能薬でもありますよ。
**ローズヒップティ**… イライラやお肌のカサカサ、くすみなどにも効果的です。
見た目も美しく、心にも体にも優しいホットドリンクでゆったりとリラックスしたりある時は気分を引き立てたり、月経周期を元気に過ごして下さい。

**コラム「"ライフスタイルにぴったり寄り添う"ソフィアレイ」/S.H さん 化粧品会社勤務**

実は以前からの悩みは、女性特有の時期が来るとイライラしたり、眠くなったり、心身とともに滅入って落ち込んでしまうことでした。
ソフィアレイを 3 ヶ月間使用してみて言えることは、まず自身の体調の変化、精神的変化について正確に把握することができるようになったということです。例えば、"今日はなんとなくけだるいな"、"無性にイライラしてしまう"ということがあったとき、朝体温を測ってそれが女性特有の時期だからと分かるととても安心します。
朝、自分の体調を把握する数字やグラフが表示されると、外出前に備えることができます。千葉先生から教えていただいたように、スーツの中に着るインナーの色を工夫したり、気持ちが冷静になるようグリーンのアクセサリーを身に付けたり、呼吸法をして自身でできるリラックス法を取り入れたり…。なんとなくそれで乗り切れている気もして悩む必要もなくなり、仕事や対人関係に与える影響を最低限におさえることができ、とてもよかったと思います。体調がよくないときを家族にも理解してもらえるようになりました。また、記憶機能があるので遡って振り返ることもできるし、少し先の状況も予測できるので、外出先で慌てる必要もなく過ごすこともできます。

さらには、ダイエットやスキンケアのタイミングも分かるのでより効果的に実施することができました。仕事上、どんなに忙しくても「肌荒れ」が許されないため日ごろからスキンケアには気を使っていますがホルモンのバランスでどうしてもお化粧が乗らなかったりすることがあります。
その時にも、最も効果的な時期にスペシャルケアをすることで肌トラブルを回避することができました。
ソフィアレイは私のライフスタイルにぴったりと寄り添う味方として、これからもずっと愛用していきます。

**千葉典子（ちば のりこ）プロフィール**

PRIME COLOR 主宰、イメージカラーコンサルタント、カラーセラピスト

人種や文化によって異なる色彩認識を研究し、企業、団体、大学、専門学校カルチャーセンターなどで社員研修、色彩学や色彩検定などの講師として全国的に活動。
ファッション、メイク、インテリア、ブライダル、フラワー＆テーブルコーディネイトマナー、環境、介護とメンタルケアなど幅広い分野において、色による快適な生活を提案している。

## ソフィアシリーズ商品概要

ニシトモでは、知人の女性の声をきっかけに、女性の基礎体温管理のわずらわしさを解決しようと開発に着手し、1989 年に世界で初めて、基礎体温を測定し自動で記憶、グラフ作成を行う多機能型婦人体温計「ソフィアシリーズ」の 1 号機「エルソフィア」を開発・発売しました。以来、20 年以上に亘って製品の改良に務め、使いやすさを追求しています。ソフィアシリーズは全て、記録したデータを簡単にパソコンで管理することができます（別売の管理ツール「マドンナ」を使用）。データを長期間保存管理することができるのは勿論、データをプリントアウトすれば医師の診療を受ける際には大変便利です。

ソフィアリシーズは、全国のドラッグストア、家電量販店、通信販売でお気軽にお求めいただくことができます。

読者のお問合せ先：フリーダイヤル:0120-016987　Email：web@nishitomo.com
受付時間：8:30～12:00/13:00～17:30（土・日・祝祭日・弊社の休業日以外）

写真左：ソフィアレイ（左）、プチソフィア（右）　写真右：ソフィアレイ（モデル使用）

### 「ソフィアレイ」 概要

商品名：婦人体温計ソフィアレイ　BT-16R（婦人用電子体温計BT-16 ）
希望小売価格：12,600円（税込）／発売：2006年10月
サイズ：幅90mm × 高さ22mm × 奥行74mm／重量：約94g（電池含む）
付属品：リチウム電池CR2032-1個、取扱説明書、保証書
＜主な特徴＞

- ●電波時計だから時計合わせが不要
- ●測定ボタンが目覚ましアラームと連動して光るので薄暗い部屋でも分かりやすい
- ●目覚ましアラームと操作音の音量調整機能
- ●2色に変化するバックライト：最も妊娠しやすい時期と体調トラブルの時はグリーンからオレンジにバックライトが変化します
- ●12生理周期　最大500日分を自動記録＆グラフ表示
- ●体調メモがマークで入力できる
- ●カラダのメッセージを液晶パネルでお知らせ

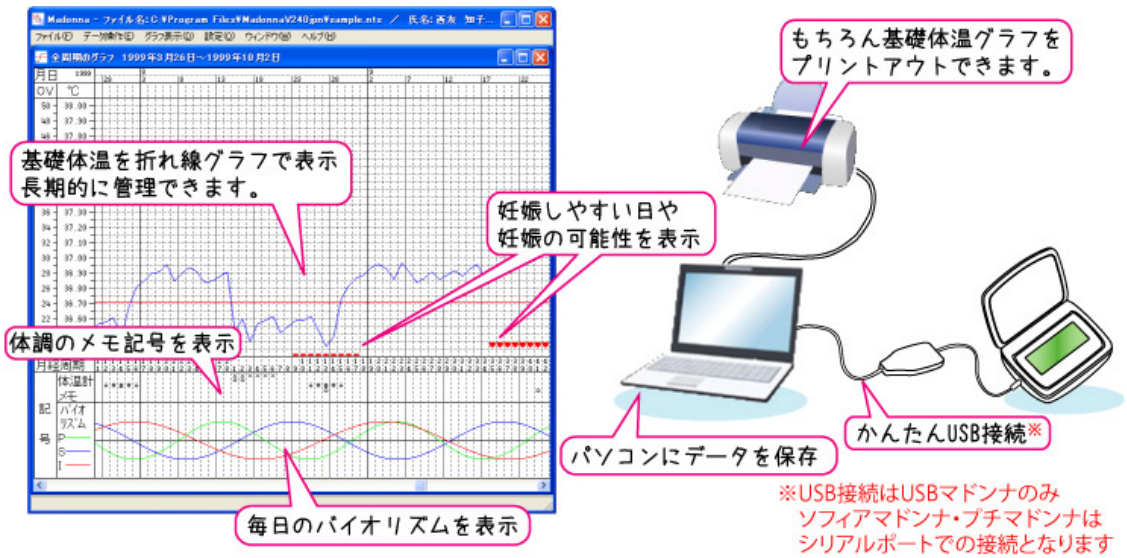
## 「プチソフィア」 概要

持ち運びにも便利なさらにコンパクトなボディ。210日分の基礎体温を自動記録しグラフを作成する他、機能も満載でお求めやすい価格です。

商品名：婦人体温計プチソフィア　BT-14W（コンピュータ基礎体温計BT-14 ）
希望小売価格：4,725円（税込）／発売：2000年7月
サイズ：幅147mm×高さ20mm×奥行33mm／重量：約43g（電池含む）
付属品：リチウム電池CR2032-1個、取扱説明書、保証書

## 基礎体温管理ツール「マドンナ」

基礎体温管理ツール「マドンナ」シリーズを使って「ソフィア基礎体温計」を接続すれば、パソコンで「ソフィア基礎体温計」のデータのグラフ化も簡単に出来、毎日のバイオリズムのチェック、 産婦人科での医師の診断メモの入力や基礎体温グラフのプリントアウトも可能になりますので、受診する際に役立ちます。ソフィア基礎体温計の液晶グラフでは表示しきれない基礎体温の微妙な変化が折れ線グラフではっきりと確認できます。




## ニシトモ会社概要

| | |
|---|---|
| 会社名： | 株式会社ニシトモ |
| 設立： | 1981 年 |
| 代表者： | 代表取締役社長　西村兼一 |
| 所在地： | 三重県度会郡玉城町昼田 449-3 |
| URL： | http://www.nishitomo.com/ |
| 事業内容： | 医療機器製造販売 |
| | 在宅健康管理システム開発･販売 |
| | コンピュータソフト開発 |
| | 民生用･産業用電子応用装置製造販売 |